

Aquí

FEBRER 2013
La revista del Berguedà

Número 18 | Any 2
Edita: Bífidus Produccions
Distribució gratuïta

**El fotògraf Josep Pons i Tubau
il·lustra el calendari de Ràdio
Berga amb fotos dels 50 i 60 P. 8**

**Cop antidroga a la plaça de les
Fonts de Berga P. 14**

**Roben una nau industrial a
peces al Clot del Moro P. 16**



EL LLEGAT DE MIQUEL MÁRQUEZ

El xef del restaurant Sala de Berga penja el davantal i passa el relleu a la seva filla P. 6

.et cases?
.fas la comunió?



.vols fer-ho diferent i divertit?
.t'ho vols passar bé?

.vine i informa't a la fotogràfica

carrer ciutat nº13 de Berga 938212503 lafotografica@lafotografica.net



08

Les fotos de Josep Pons

El fotògraf berguedà il·lustra el calendari de Ràdio Berga del 2013

Editorial

El record del xef

Miquel Màrquez deixa els fogons

del restaurant Sala, després de més de quatre dècades de professió. El xef berguedà més reconegut de tots els temps es retira, i cedeix el davantal a la seva filla Isabel.

El Berguedà és ara un destí gastronòmic, i ell va posar la primera pedra. Sense la recerca constant de l'excel·lència de Miquel Màrquez, la cuina berguedana no hauria avançat.

És una injustícia que mai no hagi tingut una estrella Michelin, però el Miquel es retira amb el reconeixement i l'agraïment de tots els berguedans.



06

Màrquez agafa la jubilació

El cuiner del restaurant Sala deixa els fogons a mans de la seva filla Isabel



16

Deu detinguts a La Pobla

Una banda de lladres desmuntava una nau industrial sencera, peça a peça



19

Marxa enrere del bus urbà

El Bus Berga perd viatgers per primer cop: més de 7.000 en un sol any



24

El Carnestoltes al Berguedà

Repassem tots els actes que se celebren a Berga, Gironella i Puig-reig



27

L'epidèmia de la grip

Consells pràctics per quan la grip ens castiga al llit durant una setmana

5 PREGUNTES CINC RESPOSTES

Eduard Barcons

GERENT DEL CFI CERCS-
BERGUEDA



3.481 persones estan a l'atur ara mateix al Berguedà. 200 es podran formar gràcies als cursos que fa el CFI. Quins cursos són?

Un per a joves d'entre 16 i 25 anys; un altre per a aturats de llarga durada de conservació de boscos, de comerç i d'administració; un de formació ocupacional per treballar en bars i cafeteries, i un quart per a persones amb malalties mentals i a l'atur.

Què s'ha de fer per inscriure-s'hi?

Trucar al CFI, al 93.824.77.00.

Hi haurà places per a tothom?

Si no, farem un estricte procés de selecció.

Formar-se és el primer pas per trobar feina.

Sí, i és una bona notícia que puguem posar aquests cursos a disposició de la gent.

Tot i això, el futur es veu negre...

Aquest any i el que ve, les empreses no crearan llocs de treball. Per això, s'ha de pensar en l'autoocupació, i aquests cursos són una eina.

TRENDING TOPICS

#tòfona



CAL ROSAL, REINA DE LA TÒFONA

» Tot i el vent, la major part dels actes de la Fira de la Tòfona es van poder celebrar. Centenars de persones, vingudes de tot el país, van poder comprar tòfones naturals i fer diversos tastos.

#lladres



TRES ROBATORIS EN UN ANY I MIG

» El 20 de gener, van tornar a robar a la nau d'Agrícola Berga al polígon de La Valldan. Aquest cop, els lladres es van endur motosserres per valor de 7.000 euros.

LA BONA NOTÍCIA



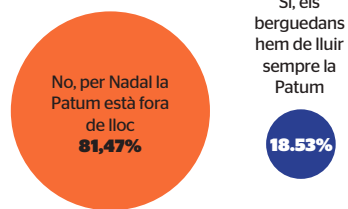
L'ANTIGA PLANXISTERIA BERGADANA ADAPTA UN COTXE GRATUÏTAMENT

» Es tracta d'un cotxe model Dacia Duster 90 cv, que ha costat 13.600 euros, i s'ha pagat amb diners de l'Ajuntament de Gironella. L'empresa gironellenca Transforma 21, antiga Planxisteria Bergadana, s'ha encarregat d'adaptar el vehicle gratuïtament com a donatiu a la vila.



L'ENQUESTA

Us agraden els llums de Nadal de la Patum?



EN EL PRÒXIM NÚMERO...

» Consideres que el Berguedà és una comarca segura? Vota a www.dbergueda.cat/enquesta

LA FRASE

"Els clients se senten alleugerits" **Cristina Vila** Delegada a Berga del Col·legi de Farmacèutics, després de la retirada de la taxa d'un euro per recepta



ELS NOMS PROPIS

Juli Gendrau

Ha aprovat els pressupostos de Berga per al 2013 amb els vots a favor de CiU i CUP.



Ermínia Altarriba

El PSC hi troba a faltar polítiques de reactivació econòmica i més diners per als Serveis Socials.

LA FOTO



LES VENTADES ARRIBEN ALS 158 KM/H AL BERGUEDÀ

» Les ventades del primer diumenge de febrer van obligar els bombers a fer més de 30 sortides al Berguedà, la majoria per retirar arbres caiguts, elements en perill de façanes, teules, etc. Les ratxes més fortes van ser a Queralt.

LA XIFRA

18.000

» Pollastres que van morir en l'incendi d'una granja a L'Espunyola.

LA PARAULA

'Fracking'

» Tècnica d'extracció d'hidrocarburs amb productes químics que ja té una plataforma en contra a la comarca del Berguedà.

FÍGULS
PÈDIA

Per Jaume Figuls

Perruca

Dona amb caballera postissa que té poc enteniment. *La van enxampar per ruca!*

Maquillar

Durant els dies de Carnaval, acollir un maquillat a casa.

Desfilada de disfresses

Pujar a l'escenari per desfer fil a fil la tela de diverses disfresses.

Membre del jurat disfressat

Un senyor del jurat amb la titola guarnida per a l'ocasió.

GEONOTÍCIES

La Pobla

EL CONSELL S'OCUPA DE LA DEPURADORA

» El Consell Comarcal afegeix la depuradora de La Pobla a la llista de les que gestiona directament, i ja en són 9. Aquesta té un cabal de 600 m3/dia.

Bagà

XERRADES PER A PARES I FILLS

» L'institut ha encetat un curs amb el lema 'Somriu! Són adolescents'. Forma part d'un projecte iniciat fa tres cursos per millorar les relacions entre els pares i mares i els fills.

Gironella

ESTALVI ENERGÈTIC EN TRES BARRIS

» L'Ajuntament ha fet millores a l'enllumenat públic de Cal Blau, Cal Bassacs i Viladomiu Nou. Els nous quadres i els reductors rebaixaran la factura en 5.800 euros.

Avià

L'AJUNTAMENT NO POT ACABAR EL PAVELLÓ

» Els treballs estan aturats des de la primavera del 2011. El consistori comptava amb 624.000 euros de la Generalitat que finalment no arribaran.



D'Berguedà.cat

El diari digital líder a la comarca

8.151 usuaris únics al gener, un 17,7% més que el mes anterior, i 33.907 pàgines vistes, segons Nielsen Online.

Miquel

Text i foto **Anna Costa**

EL GRAN XEF DEL BERGUEDÀ PASSA EL RELLEU

La passió per la cuina del xef de Berga Miquel Márquez li ve d'anys enrere i l'acompanyarà sempre més, però ara ha decidit que es vol mantenir en un segon pla. Als 67 anys i delicat de salut, es jubila i passa el relleu al capdavant de la cuina del restaurant Sala a la seva filla Isabel, de 36 anys, amb qui ja fa molts anys que treballen de bracet, compartint moltes hores a la cuina. Per això, el Miquel té clar que la deixa en molt bones mans, diu que “és una llavor que ha germinat molt bé i ha donat fruits”.

La Isabel ha crescut a la cuina, i del seu pare, ha heretat l'art, l'estil i el saber fer. Portant les regnes dels fogons, s'hi sent

molt a gust, treballa al costat del seu marit, i junts aposten per una cuina de disseny propi creada pel seu pare, moderna, lleugera, i sobretot feta amb productes de proximitat i de qualitat. La Isabel té clar que el producte del territori s'ha de mirar molt. Això és el que ha fet durant anys el Miquel, que ha sabut treure suc i donar valor al ric patrimoni de productes del Berguedà, i especialment als bolets.

Arreu del món

Miquel Márquez ha viatjat arreu promovent la seva cuina i també els mateixos bolets, però també altres productes autòctons, com el pèsol negre i l'escudella de blat de moro escairat. Ha deixat petjada. I ara la Isabel seguirà

el camí marcat. De fet, ja hi ha anat posant el seu granet de sorra. Va ser ella qui, un cop especialitzada en les postres, va renovar i modernitzar la carta dolça de cal Sala, després d'haver fet estades en cuines reconegudes com les de Jordi Parramon, Carme Ruscalleda i els germans Roca. Per això, ara podem degustar al Sala plats de postres com el combinat de cítrics amb pastanaga i coco.

Obert des del 1971

El Sala va obrir portes a Berga el 1971, de la mà dels germans Ramon i Montserrat Sala, que és la dona de Miquel Márquez. Ells eren els responsables del menjador, i el Miquel, de la cuina. Han transcorregut 42 anys i, des de llavors, la gastronomia ha

evolucionat molt, passant d'una cuina tradicional de muntanya a una cuina innovadora i creativa, però, això sí, mantenint l'essència: la debilitat pels productes de la comarca i els plats amb bolets, que s'han convertit en el referent de la casa. El Miquel n'és tot un expert, i per això, un cop jubilat, no descarta continuar participant en xerrades i actes gastronòmics per exposar i mostrar tot allò que sap sobre els bolets a la cuina.

I tampoc no s'allunya ni es desvincula del tot del restaurant. Ho porta dins i sap que no podrà evitar entrar a la cuina i opinar sobre els plats que elabora la Isabel.

De moment, en diu meravelles, i destaca que totes les

creacions de la seva filla són excel·lents. En podríem fer una llarga llista. Per fer-nos-en una idea: el caneló de patata emmascarada, la sopa d'au amb foie a la tòfona, l'orada amb espinacs, el cremós de pebrot i pinyons, i el filet d'ànec amb poma i vi dolç. Són alguns dels plats de la carta de cal Sala que ja duen la signatura de la Isabel.

Plats preparats

El Sala és un restaurant de renom, però també s'ha hagut de reinventar en temps de crisi. Ara, els divendres i els dissabtes a la nit, el restaurant Sala de Berga ofereix menús per 25 euros. “És una manera de fer accessible la nostra cuina”, diu la Isabel.

Una altra línia de negoci que van

Márquez

Nova generació Isabel Márquez, filla del cuiner del restaurant Sala des del 1971, es posa al capdavant dels fogons, prometenent mantenir la identitat i la manera de fer pròpia del Miquel



engegar fa uns mesos és l'elaboració de plats preparats, sense colorants ni conservants. De moment, els venen en botigues de Berga (Superverd i les carnisseries i xarcuteries Colell i Rosell), de Barcelona i d'altres localitats, com Puigcerdà i Santa Perpètua de Mogoda.

Nous ingressos

S'hi poden trobar plats com ara croquetes, canelons, peus de porc, fideuà i patates emmascarades, entre d'altres. La iniciativa, segons valora la Isabel, ha tingut "molt bona acceptació". I és una manera més de generar altres ingressos, tenint en compte que les instal·lacions del restaurant Sala no els permeten dedicar-se a fer grans banquets o càterings, com fan molts altres

establiments del seu nivell.

Tant el Miquel, fins ara, com la Isabel, amb molts anys per endavant, fan les hores que calgui per tirar endavant el seu negoci, que és el què els apassiona.

La restauració, reconeixen pare i filla, "és sacrificada i lliga" però també "satisfà molt i molt", coincideixen.

De fet, la Isabel ha heretat la passió del seu pare, i l'un i l'altre estan transmetent l'estimació per la cuina al fill gran de la Isabel, el Miquel, que té 7 anys i ja apunta maneres: "hi posa molt interès, vol saber com es cuinen els plats i quins ingredients fan falta per elaborar-los". Hi pot haver nissaga Márquez per molts anys.



CALENDARI DE RÀDIO BERGA

La mirada quotidiana

Text **Xavi Rosiñol** Fotos **Josep Pons i Tubau**

Ràdio Berga ha escollit per al calendari del 2013 les fotografies de Josep Pons i Tubau. Són imatges que retraten la ciutat durant les dècades dels 50 i 60, i que il·lustren el calendari que s'ha repartit des de principis d'any en una cinquantena de comerços de Berga. Des del 4 de gener, s'ha pogut visitar també una mostra de fotografies del mateix autor a la seu de l'Arxiu Comarcal del Berguedà, que ha col·laborat en l'edició del calendari.

Josep Pons i Tubau és un fotògraf autodidacte, i mai no s'ha dedicat a la fotografia professionalment. Sempre ha circulat per Berga i per allà on ha anat amb la càmera a la

butxaca. Encara ara ho fa. I, quan veu una estampa que li resulta entranyable o curiosa, simplement dispara.

Grans composicions

Per això, resulten gairebé increïbles algunes de les composicions que presenten les seves fotografies: siluetes magníficament col·locades, edificis aliniats i rajos de llum precisos i exactes.

“A vegades, m'he passat estones llargues intentant fer una foto, però els que hi surten ni tan sols se n'han adonat”, explica Pons.

Aquest gust per les coses habituals, per l'anar i venir del dia a dia, l'ha portat a retratar, més enllà dels paisatges i de les grans manifestacions

festives i culturals de Berga, també petits moments aparentment sense interès: reunions espontànies de ciutadans en un racó, gent en trànsit, i fins i tot estones de treball, com el que podeu veure aquí al costat, pujant un llistó de fusta.

“La humanitat és una de les característiques de la fotografia de Josep Pons: gairebé sempre hi ha persones a la seva obra, i excel·leix en aquells personatges, potser sense gaire rellevància especial, però no anònims, que són la

majoria dels que ens envolten, i dels quals pot explicar, invariablement, una història”, explica el director de l'Arxiu Comarcal del Berguedà, Xavier Pedrals.

“No els conec”

Per preparar l'edició del calendari de Ràdio Berga, Josep Pons va mirar i remirar els milers de fotografies que té guardades a casa. Ja a l'Arxiu, un cop feta la selecció final, i intentant aportar el màxim d'informació possible sobre cada instantània, el Josep agafava les fotos una per una, se les allunyava dels ulls per prendre'n perspectiva, i invariablement contestava: “Noi, no sé qui són, no els conec”.

I així és: Josep Pons retrata simplement berguedans, sense

cap vinculació amb ell, sense cap autoritat, sense cap títol nobiliari, simples ciutadans.

Pedrals ho defineix com “la quotidianitat, entesa no com a part del seu món professional, sinó de la societat que l'envolta”.

I hi afegeix que “el món que reflecteix Pedrals és plàcid, d'un temps lent i transparent, i en el qual fins i tot les escenes de feina gaudeixen d'un moviment limitat, lluny de l'estrès”.

En les pròximes pàgines reproduïm algunes de les fotografies de Pons que vam preseleccionar per al calendari, però que, finalment, no hi van entrar. Són estampes de Berga sota la neu, de la Patum i altres moments quotidians situats tots a Berga.



MIRA EL CALENDARI

Aquí pots veure el calendari de Ràdio Berga amb les fotos de Josep Pons.









Cop antidroga a la plaça de les Fonts

Els Mossos detenen nou persones i decomissen cocaïna a punt de vendre

Els Mossos d'Esquadra han detingut a Berga nou persones en una operació antidroga al barri vell.

Divendres 25 de gener, els agents van entrar en dos domicilis del carrer Alpens, a tocar la plaça de les Fonts, on presumptament es venia droga. El resultat va ser que hi van trobar cocaïna pura i també dosis preparades per a la venda. El mateix divendres van detenir set persones per un delictes contra la salut pública. I dilluns 28 en van detenir dues més relacionades amb la mateixa activitat.

Valor de 3.000 euros

Els agents van comissar 49 grams o dosis de cocaïna preparades per a la venda, i 10 grams més de cocaïna pura, que podia suposar 30 dosis més. El valor de la droga comissada s'estima en uns 3.000 euros.

Els detinguts per un delictes contra la salut pública són tots de nacionalitat dominicana i veïns de Berga, excepte un que és de Gironella.

Segons han informat els Mossos d'Esquadra, es tracta

d'Ariel Emilio MB, 26 anys; Lasaro Rafael MB, de 23 anys; Hector Rhadames PD, de 53 anys; Alexander Jose MD, 21 anys; Cassandra Rafaela MB, 19 anys; Irby Manuel MB, 21 anys; Oliber Esequier RM, 29 anys; Elifelit Rodanin CA, 24 anys; i Jenry Yubelin RR, 28 anys.

Amb antecedents

Els detinguts, quatre d'ells amb antecedents, van passar a disposició del jutjat d'instrucció en funcions de guàrdia de Berga, que en va decretar la llibertat amb càrrecs.

Els Mossos donen per tancada aquesta operació policial, que ha durat uns tres mesos.

Es va iniciar arran de queixes i denúncies d'associacions veïnals per baralles i per un suposat tràfic de substàncies estupefaents en aquesta zona del barri vell de Berga.

El dia de l'operació, de bon matí, els Mossos van entrar a la plaça de les Fonts amb un important desplegament policial, i van haver de fer una crida pública per no despertar l'alarma del veïnat.

ANNA COSTA



Dosis de cocaïna preparades per a la venda, decomissades per la policia. M. ESQUADRA

ENTREVISTA Joan Ramon Bella. President AV Quatre Barris

"Crèiem que trobarien més material"

Feia temps que esperaven aquesta operació?

Feia temps que havíem denunciat sorolls i aldarulls a la zona on ara s'ha demostrat que es feia venda de drogues. Ho havíem dit a la Junta de Seguretat Local. I aplaudim l'operació dels Mossos d'Esquadra i ens sembla molt bé.

Ha anat com l'esperaven?

Crèiem que trobarien més material, però entenem que els detinguts devien treballar amb prudència per no acumular grans quantitats de droga.

Quin tipus de molèsties havien ocasionat els traficants als veïns?

Més que res, és que hi havia molt soroll, aldarulls, crits. Ja podem imaginar l'actitud de les persones que van a comprar droga en plena nit. I així ens ho havien fet saber els veïns de la zona.

Provocaven inseguretat?

No exactament. Els que provoquen inseguretat són els que entren a les cases per robar, i no tant els venedors de droga.

Troben que la compra-venda de

droga a Berga es fa molt al barri vell?

Sí. Aquí és on viuen la majoria dels que es dediquen a aquest negoci, i també la mateixa estructura de carrers estrets s'hi presta. Però segur que els amos d'aquests camells viuen lluny en barris luxosos.

Com s'explica aquest tràfic de drogues?

Moltes vegades els camells són joves que es dediquen a això perquè no tenen cap altra feina. Però s'ha d'anar alerta, perquè són diners fàcils però posen en risc la salut de moltes persones.

Nou servei d'informació de drogues

Un professional del Consell Comarcal atén consumidors i famílies

El Consell Comarcal del Berguedà ha engegat un servei d'informació i suport sobre drogo-dependències per oferir suport a joves i familiars.

El servei dona informació sobre drogues en general, efectes, conductes de risc, etc. L'objectiu és que les persones que hi acudeixin puguin resoldre dubtes en

relació al consum de drogues, disposar d'informació contrastada dels efectes d'aquestes substàncies i, si convé, rebre orientació de com tractar-ho.

Les famílies interessades rebran assessorament per millorar les estratègies de comunicació amb els seus fills, així com informació referent als hàbits de consum, els tipus de drogues i els seus efectes, entre



Conferència de Pedro García Aguado a Puig-reig. c. c.

d'altres qüestions.

És un servei que oferirà un professional del Consell Comarcal, Carles Fontana, que és especialista en aquesta temàtica, i que donarà informació i assessorament personalitzat per cada cas.

Per accedir als serveis s'ha de trucar al Consell Comarcal del Berguedà, al número de telèfon 93 821 35 53.

ANNA COSTA

Forn l'Espurna

PA ARTESÀ

SALVADOR ESPRIU, 12 B
08600 · BERGA
93 749 00 29 · 675 51 31 80
DISSABTES: OBERT MATI I TARDA





PA ARTESÀ, CUIT AMB LLENYA COM ABANS

CADA DIA US OFERIM DUES ESPECIALITATS:
 Dilluns - Dijous: Pa de nous i Pa d'avena
 Dimarts - Divendres: Pa d'olives i Pa de soja
 Dimecres i Dissabtes: Pa de cereals i Pa d'espelta

**I a més de la xapata i el pa fet com abans,
 les millors coques de vidre, de pa,
 amb xocolata....**

Roben una nau a peces a La Pobla

La policia deté in fraganti deu persones que desmantellaven l'estructura



La nau està en desús des del 2005, quan va tancar Mitasa, i els lladres se'n volien endur tota l'estructura metàl·lica. **M. ESQUADRA**

Darrerament, hem vist com es multipliquen els robatoris de tot tipus de metalls i, sobretot, de cables de coure. Fins i tot, a Gironella, van robar les reixes del clavegueram. Però el que ens faltava per veure és com un grup de deu persones s'organitzen minuciosament per robar tota l'estructura d'una nau industrial.

Va passar el dimarts 29 de gener a La Pobla de Lillet en una antiga nau industrial de la fàbrica tèxtil Mitasa, a la zona del Clot del Moro, tancada des de fa anys. Veïns de la zona van detectar el

moviment, i van avisar la policia que va enxampar els lladres in fraganti.

Es tractava d'un organitzadíssim equip de treball, format, com a mínim, per deu persones, que són els que van detenir els Mossos. S'havien dividit la feina de tal manera que poguessin desmuntar l'estructura i endur-se-la peça per peça. Segons el relat dels Mossos, "uns tallaven



Material que utilitzaven els lladres a La Pobla. **M. ESQUADRA**

les bigues de ferro amb llaces tèrmiques i els altres transportaven amb un carro el metall tallat fins a quatre furgonetes que duïen".

Eines comissades

Quan la policia va arribar al lloc dels fets, a les furgonetes,

ja hi havia carregats 30 trossos de metall.

Els agents van descarregar el material i van comissar les eines

que utilitzaven els lladres, i que podeu veure en aquesta fotografia: quatre llances tèrmiques amb mànega, tres manòmetres, dos gats hidràulics, un mall, dos martells i altres eines menors.

Els lladres-operaris van quedar detinguts pels danys causats

a la nau i per temptativa de furt, van declarar davant del jutge de Berga i van quedar en llibertat amb càrrecs.

La nau en qüestió és propietat de la mesa de liquidació de l'antiga fàbrica tèxtil Mitasa, i no hi ha activitat des del 2005. Es troba entre La Pobla i Castellar de n'Hug.

Els detinguts són Diego C. P. (20 anys), Francisco Javier I. N. (30), Manuel D. M. (24), Pedro P. M. (24), Alfredo S. L. (40), Miguel P. M. (32), José Manuel A. Q. (44) i Víctor Manuel P. M. (41), de nacionalitat espanyola; Ramiro D. M. (47), portuguès, i Armin Heinrich M. K. (43), alemany.

ATENCIÓ CIUTADANA

012

Telèfon únic d'atenció ciutadana

Informació i tramitació telefònica
dels serveis de la Generalitat

Més informació:

@012 @gencat gencat.cat

INFORMACIÓ

+

SERVEI

012



012
gencat.cat

 **Generalitat
de Catalunya**

LA GENERAL

Ronda Morela, 20 - 08600 Berga

I recorda cada divendres i
dissabte el millor ambient
i la millor festa!

* Els dies que no hi ha programació i, igualment,
després d'acabar els concerts, l'entrada a La General
és gratuïta!

Venda d'entrades anticipades dels actes a:
Rock&Classics, Forà Santa Anna i La General

propera programació (febrer 2013)

Divendres, 8 de febrer a les 12 de la nit

1er BALL DE DISFRESSES

VINE DISFRESSAT I GANIRÀS
D'AIGUA DE VALÈNCIA A 1 EURO!

TOT AIXÒ I MOLT MÉS PER ENCETAR EL
CARNESTOLTES DE BERGA!

Entrada gratuïta

Dissabte, 9 de febrer, a les 12 de la nit

FESTA DE CARNESTOLTES

Entrada gratuïta

Divendres, 15 de febrer a les 12 de la nit

concert amb: HIJOS DE CAÍN ELS SENYORS DE LES PEDRES

Entrada: 5 euros

Dissabte, 16 de febrer a les 11 de la nit

1er CICLE DE CONCERTS DE LA GENERAL

concert amb: DAMIÀ OLIVELLA ALBERT PALOMAR

Entrada: 0 euros

Divendres, 23 de febrer a les 12 de la nit

concert amb: MYSTIC SOLDIERS

GIRA DE PRESENTACIÓ DEL NOU DISC I GIRA
"SHOW CASE TOUR"

Entrada: 5 euros

Dissabte, 23 de febrer a les 11 de la nit

1er CICLE DE CONCERTS DE LA GENERAL

concert amb: ALBERT FREIXAS JOAN MASDEU

Entrada: 6 euros

Dissabte, 9 de març a les 11 de la nit

1er CICLE DE CONCERTS DE LA GENERAL

concert amb: FELIU VENTURA presentació del documental "La memòria de la música"

Reconegut pels escenaris de la memòria
històrica de l'Uruguai, Argentina i Xile a partir de
la música de Víctor Jara.

Entrada: 8 euros

Divendres, 1 de març, a les 12 de la nit

HAPPY FRIDAYS

house, electro i tota la música del moment.

UNA NIT AMB
MOLTES SORPRESES,
I MOLTA FESTA!

Entrada gratuïta

Dissabte, 2 de març, a les 12 de la nit

5è aniversari COLORAINES

concert amb:
ABSENTES
RUMB AL BAR

Entrada: 5 euros / entrada + 1 cervesa

El bus perd viatgers per primer cop

El transport urbà de Berga recula el 2012 amb 7.000 passatgers menys

El bus urbà de Berga va tenir l'any passat 45.639

usuaris, una mitjana de 3.800 mensuals. Aquesta xifra se situa per sota de la de l'any anterior, quan va arribar als 52.702. Per primer cop des que es va estrenar el servei, el desembre del 2008, el nombre d'usuaris ha baixat; en aquest cas, 7.063 viatgers menys.

La reculada coincideix amb les retallades en el servei. El 14 de maig, va entrar en servei el nou horari, que eliminava les dues primeres del matí i les dues últimes de la nit.

Tot i això, per a l'Ajuntament de Berga, el bus és un servei prioritari. Segons el regidor de Mobilitat, Ramon Bajona, "el bus facilita la mobilitat per Berga, sobretot a la gent



El Bus Berga va entrar en servei el desembre del 2008. RICARD CODINA

gran, però també als joves". Per això, el regidor insisteix que "és un servei necessari pel qual l'Ajuntament

aposta fort, tot i que li costi diners". En concret, l'Ajuntament paga pel servei 131.000 euros anuals,

dels quals només 25.000 es recapten a través de la venda de bitllets.

ANNA COSTA

INSTAL·LACIONS

ISAAC GONFAUS S.L.

Aquest hivern ESTALVIA

- Gasoil calefacció: 0,90€/l*
- Pèl·let: 0,23 €/Kg*

I ara de regal un aspirador de cendres

Tens una caldera de gasoil o gas amb radiadors? Si la substitueixes per una caldera de pèl·let, estalviaràs més d'un 50% en consum

1.287*€

Informa-te'n sense compromís

*Estufa de biomassa apte per a ocupar un espai de fins a 177m² Preu sense IVA. Oferta vàlida novembre i desembre.

AIGUA - GAS - CALEFACCIÓ - AIRE CONDICIONAT - PLAQUES SOLARS - REPARACIÓ D'APARELLS DE GAS

Salvador Espriu, 16 Bx - 08600 Berga - Tel : 93 821 10 93 - info@gonfaus.com

L'Informer arriba a la comissaria

Els Mossos de Berga han rebut notificacions de missatges injuriosos

L'Informer és un fenomen que s'ha estès a la xarxa, via Facebook i també Twitter, i que està començant a generar problemes. Va néixer a la UAB i s'ha anat estenent a facultats i instituts, i fins i tot a entitats, poblacions i barris, també al Berguedà. Es tracta d'un perfil administrat per una persona que hi publica tots els mis-

satges que li arriben de manera anònima. La idea és fer difusió d'informacions curioses, de xafarderies, de queixes i, fins i tot, de declaracions d'amor i desitjos íntims. Però el safareig ha anat més enllà i s'hi envien i s'hi publiquen comentaris amb un to marcadament ofensiu o injuriós.

Són missatges que es refereixen a terceres persones sense dir noms, però

amb dades que sí que permeten identificar-les, amb la qual cosa l'Informer pot fomentar l'assatjament personal entre adolescents, donant-se casos de *bullying*.

En aquest sentit, ja ha arribat algun cas a la comissaria de Berga, segons ha comentat a Ràdio Berga Pep Fornell, cap de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat dels Mossos d'Esquadra al

ALGUNS MISSATGES A L'INFORMER BERGA JOVE

- » "El P.C em posa molt! Aviam si et fixes més en mi que em tens molt a prop teu"
- » "Ei, fem una llista dels guapos del Futbol Berga?"
- » "Un 'M'agrada' qui cregui que Menfis Berga ha d'obrir per Carnaval"
- » "El D.F.P és el noi perfecte, ho té tot"

Berguedà.

Per intentar evitar denúncies, els Mossos demanen als joves que "s'ho pensin abans d'enviar segons quins missatges o comentaris" i que "els administradors de les pàgines tinguin en compte que es pot ferir la gent". Que no s'ha de fer un mal ús de l'Informer, perquè, "si no hi ha límits, pot acabar malament".

ANNA COSTA



ARRIBA EL CARNAVAL DE SOLSONA DEL 7 AL 13 DE FEBRER

Més de 50 actes per a tothom:

SOPAR GRAS, BAIXADA DE BOITS,

ARRIBADA DEL CARNESTOLTES

PENJADA DEL RUC

NITS ELECTRÒNIQUES AMB

Oxygen Sound i J.U.C.A,

CONCERTS AMB

La Senyoreta Descalça,

Raggatuning, Autoput i molt més!

Vine al Carnaval de Solsona, el carnaval més boig!

www.carnavalsolsona.com

Els empresaris volen més formació

La patronal berguedana exigeix a la líder del PP cicles d'FP públics

“Es un problema que joves qualificats, amb estudis, marxin del Berguedà, no perquè vulguin deixar la comarca sinó perquè no hi troben possibilitats de feina ni expectatives de futur”. Aquest és el missatge que va traslladar el president de l'Associació Comarcal d'Empresaris del Berguedà (ACEB),

Josep Fígols, a Alicia Sánchez Camacho. La presidenta del PP català va visitar els empresaris berguedans el 31 de gener.

Una de les principals necessitats, segons els empresaris, són els cicles formatius i, de forma prioritària, un cicle d'agroalimentació, perquè pensen que és un sector potent al Berguedà, amb possibilitats d'ajudar a reactivar l'economia.



La cúpula del PP amb l'ACEB i Sánchez Camacho. A. C.

Pel que fa a les infraestructures, l'ACEB demana que es desplegui la fibra òptica a tots els municipis i a tots els polígons empresarials, ja que “és un factor de competitivitat per les empreses”, segons Fígols.

En carreteres, volen que acabi la variant de Sagàs per completar així la carretera de Vic, i insisteixen en el doblament de la C16 de Berga al túnel del Cadí.



CENTRE PODOLÒGIC
Jordi Fernández Timonedá
n.º col. 1212
Tel. 646 29 28 88
Plaça Europa n.º 7 baixos, 08600 Berga

PODOLOGIA PER ALS NOSTRES NENS

Els nens és un grup de població vulnerable als estímuls externs que poden rebre de la seva vida diària. Per això és imprescindible el control periòdic per evitar l'aparició de complicacions posteriors que puguin dificultar el seu desenvolupament correcte. Nens que cauen amb facilitat, que els costa realitzar activitats esportives, en realitat molts d'ells tenen una mala alineació cama/peu que els fa trepitjar incorrectament i així impedeix la pràctica esportiva. Altres símptomes com dolors plantars i cansament prematur ens han d'alertar i visitar al podòleg. Una evaluació precoç juntament amb uns tractaments preventius i correctors poden evitar moltes patologies en edat adulta i garantir un bon desenvolupament psicomotriu.

Jordi Fernández Timonedá [N. Col. 1212]



LA NUTRICIÓ EN L'EMBARAS

En els últims mesos de l'embaràs és quan més augmenta la ingesta d'aliments, ja que és necessari per poder guanyar el pes adequat. Tot i això, s'ha de procurar portar una dieta equilibrada i un control del pes, ja que un augment excessiu o insuficient podria ser perjudicial. És convenient fer 4-5 àpats al dia per evitar picar entre hores i facilitar la digestió; a més s'ha d'intentar fer cocions lleugeres, evitant fregits o amebassats, i cal evitar també els condiments massa forts o picants. En aquest període també és important no abusar de la sal i tampoc dels aliments que portin molts sucres simples, com el sucre o la mel.

Alba Estévez
[AEDIN NUM. CAT00690]



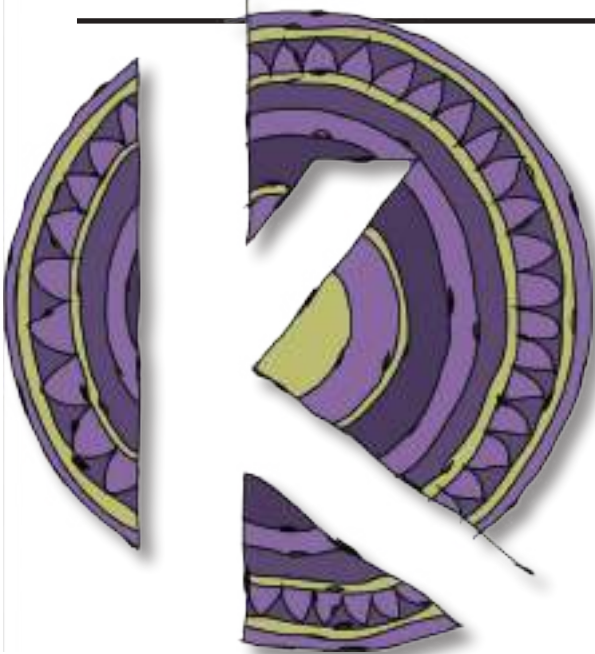
ESTÀS EMBARASSADA?

La fisioteràpia i la preparació al part. Durant l'embaràs la dona pateix una sèrie de canvis físics, orgànics i mentals, passa moments d'alegria, de por, de dubtes i la necessitat de buscar informació. És important que en aquests moments la mare rebi una bona preparació al part amb la finalitat d'obtenir informació tècnica (conèixer el seu cos, nutrició adequada, informació dels parts i les seves fases, postures més adequades per la dilatació...) i pràctiques per millorar el seu estat físic (activitat física adequada a cada moment, massatge perineal, mobilitat de la pelvis, estiraments...) prevenir possibles malalties, preparar-se pel part, és a dir, trencar el cercle "por-tensió-dolor".

Informa't gratuïtament!

Miriam Gano Martínez
(N. Col. 9437)
Fisioterapeuta especialitzada en la reeducació del sol pel·luc





Segona vida per al Kursaal de Casserres

A cabar la carrera, no trobar feina i atrevir-se a obrir un bar i un centre cultural al poble.

Dues joves emprenedores han decidit canviar de vida i donar una segona vida al Kursaal de Casserres, un edifici que, durant dècades, va ser una institució de la cultura i de l'oci al Berguedà.

Feia anys que estava tancat i només es va reobrir en un període molt curt l'estiu passat. Ara, torna a estar en marxa amb activitats cada cap de setmana, i un horari d'obertura de tres dies a la setmana, de divendres a diumenge de les 3 de la tarda a les 3 de la matinada.

Música i cultura

“El fet de ser joves i tenir inquietuds i

motivacions per la cultura i la música ens va animar a tirar endavant”, explica Marta Prat, una de les promotores.

“La idea és fer una programació suau però que, al cap del mes, tingui activitats per a tots els gustos”. Per això, combinen els concerts, les exposicions i les xerrades amb les festes nocturnes.

ANNA COSTA

Logotip del nou Kursaal de Casserres. **KURSAAL**

MOBLES SARI



C/ GRAN VIA Nº 9 - BERGA - TEL: 608264834

www.mueblelessari.com info@mueblelessari.com

La Bauma dels Encantats es renova

Una nova generació es fa càrrec de l'entitat festiva berguedana

La Bauma dels Encantats ha renovat la junta directiva. Mariona Casellas ja n'és la presidenta, i serà al capdavant de l'entitat pel Carnestoltes.

Gerard Alsina i Jordi Solanich presidien l'entitat des que va renéixer, el 2005, i ja feia un temps que buscaven passar el relleu. Ara, un grup de quatre joves, amb

Casellas al capdavant, han apostat per la Bauma i donaran continuïtat a l'entitat amb la voluntat "d'anar introduint-hi canvis, però a més llarg termini".

Canvis en el futur

"De moment, en aquest primer any, tenim la intenció de mantenir-ho tot més o menys tal com està, però sí que hem pensat a afegir festes noves i a modernitzar



La nova junta i l'anterior, el dia del relleu. ARXIU/BAUMA

les que ja tenim en marxa, de cara a més endavant", explica

Casellas. Completen la junta Marc Villegas i Albert Carballeira,

com a secretaris, i Queralt Vegas, com a tresorera.

El relleu es va fer efectiu el dissabte 12 de gener amb una cercavila des de la plaça de Sant Pere fins al Pavelló de Suècia, amb els nans i la xaranga dels Encantats. Un cop allà, es va fer l'acte institucional de comiat de la junta sortint i la presa de possessió de la nova Bauma dels Encantats de Berga.

PETITA 8€ - PRIMA 8,50€ - MITJANA 12,50€ - GRAN 17€

PERNIL: Tomàquet, mozzarella, pebrot i orenga

BACÓ: Tomàquet, mozzarella, bacó i orenga

ALEMANYA: Tomàquet, mozzarella, frankfurt i orenga

PETITA 9€ - PRIMA 9,50€ - MITJANA 14€ - GRAN 18,50€

NYAM: Tomàquet, mozzarella, carn de vedella, gruyere i orenga

EXPLOSIVA: Tomàquet, mozzarella, pebrot, bacó, xalo, ceba i orenga

VEGETAL: Tomàquet, mozzarella, espinacs, escalivada, xampinyons, ceba i orenga

TROPICAL: Tomàquet, mozzarella, pebrot i pinya

SUPREMA: Tomàquet, mozzarella, bacó, ou i parmesà

MEJORQUINA: Tomàquet, mozzarella, sobrassada, formatge de Mahó i orenga

POLLASTRE: Tomàquet, mozzarella, pollastre, ceba i salsa

GREGA: Tomàquet, mozzarella, formatge feta, tomàquet a rodanxes i orenga

MEDITERRÀNIA: Tomàquet, mozzarella, gambes, boques de mar i picada d'all i julivert

4 FORMATGES: Tomàquet, mozzarella, roquefort, emmental i gruyere

4 ESTACIONS: Tomàquet, mozzarella, pebrot, bacó, xampinyons, tonyina, olives negres i orenga

TEXAS: Tomàquet, mozzarella, carn de vedella, blat de moro i salsa barbacoa

VESUM: Tomàquet, mozzarella, pebrot, bacó, emmental, ou i orenga

NOVETAT: CARXOFA: Ròcola, carxofes, pebrot vermell i orenga

PETITA 10€ - PRIMA 10,50€ - MITJANA 17€ - GRAN 25€

K-BRA: Tomàquet, mozzarella, espinacs, formatge de cabra, nous i melmelada

CEPS: Tomàquet, carn de vedella, ceps i picada d'all i julivert

NOSTRA: Tomàquet, mozzarella, pebrot, bacó, tonyina, xampinyons, ceba, pebrot, olives negres i orenga

BARRIPIZZES (MÍNIM 4 UNITATS) (a domicili) 2,50€ c/u

BARRIPIZZES: Pernil, bacó, tonyina, nyam i explosiva

**PIZZA
NYAM
93 821 03 64**

SERVEI A DOMICILI A BERGA I A AVIÀ



**TAMBÉ POTS
ESCOLLIR ELS
INGREDIENTS,
NOSALTRES
ET FEM
LA PIZZA!**

GALAXY & STAR
MODA - HOME - DONA - NEN - NENA - COMPLEMENTS



Pg. de la pau, 45 · Berçà · T. 938 223 391



Av. Pau Casals, 85 · Avidà
T. 93 823 10 49
www.perruqueriajanina.com

ion
Plaça Ciutat, 5. 08600 Berga
T. 93 822 00 63
ionmoda@gmail.com

adéu adéu pèls ESTÈTICA

Ungles
més que maques

Pl. de la Creu, 8 - 08600 Berga
adeuadeupels@hotmail.com
T. 93 822 31 80

bar restaurant
Mediterráneo
 OBRIM A LES 6 DEL MATI
 ESMORZARS
 DE FORQUILLA
 TAPES VARIADES
 MENU CASA
 ENTREPANS I
 TORRADES
 C/ Roser, s/n · T. 93 821 23 45 - 08600 BERGA
 medi1981@hotmail.es



Participants a la rua del Carnestoltes de Berga de l'any 2012. **ARXIU/RÀDIO BERGA**

Berga prepara un Carnestoltes popular

Destaquen la rua, el ball i la guerra de la farina

El Carnestoltes torna a Berga amb ganes de treure de casa milers de persones i, per això, manté els preus reduïts.

El ball dels Cornuts, dissabte 9, reunirà els grups Ebri Knight i Autoput al pavelló vell, i l'entrada costarà 5 euros. La presidenta de la Bau-ma dels Encantats, Mariona Casellas, diu que "els preus de les

begudes a la barra també seran anticrisi”.

A banda de la Bauma, organitza el Carnestoltes de Berga Tràfec Teatre, que es farà càrrec de la inauguració de la festa, divendres 8, 2/4 de 8, a la plaça de Sant Pere, i de l'enterrament de la sardina, dimecres 13, amb el Notari de Madrona, "un notari que acollona".

La rua s'espera que
sigui l'acte més multi-

tudinari de la festa, i començarà dissabte a les 5 de la tarda a la plaça de la Font del Ros.

Diumenge 10 al matí, hi haurà l'acte més singular del Carnestoltes berguedà, la guerra de la farina, que enfrontarà carlins i liberals a la plaça de Sant Pere amb 17.000 bombes de farina.

I, a la tarda, es farà al pavelló el Carnestoltes infantil.

Carnestoltes



Enrotlla't amb flexol!!

PROMOCIÓ D'HIVERN
(FINS EL 15 DE MARÇ DE 2013)

CORTINA ENROTLLABLE
DE SCREEN EN FIBRA DE
VIDRE O POLIESTER

28€

Persianes del Berguedà
Salvador Espriu, 22 bx. · BERGA
T. 93 822 15 67

80€

Botiga de productes ecològics

www.planetaverd.com

T. 677433187

PLANETA Verd



PLANXISTERIA

EL POLÍGON, S.L.

Reparació de tot tipus de vehicles automòbils

Pressupostos sense compromís

C/ Bernat Sala, Pol. Ind. La Valldan · BERGA
T. 938 220 183 · F. 938 211 151 · M. 626 459 061
elpoligon@minorisa.es

GIRONELLA

Carnaval per a joves i animals

» El Carnaval de Gironella és un dels més tradicionals del Berguedà, i aquest any arriba amb ganes de mantenir les grans apostes dels últims temps.

» La festa començarà dijous llarder, amb l'arribada de la Perla i una botifarrada a la plaça de l'Estació.

» Divendres és el dia dels nens i dels joves. Al matí, hi haurà la rua escolar,

i a la tarda, un espectacle d'animació infantil al Local del Blat amb la companyia Struc.

» A la nit, torna el Cercabirra, amb l'animació del grup els Trastukats i els diables d'Avià.

» Dissabte al matí, a l'avinguda Catalunya, es fa el concurs d'animals disfressats, i a la tarda, la gran rua, pels principals carrers de la vila.



PUIG-REIG

Mongetada i cercabars

» El Carnaval de Puig-reig es concentrarà en dos dies.

» Divendres al matí serà el moment dels nens i nenes de les escoles de Puig-reig, que es reuniran a la plaça Nova per participar en una festa infantil.

» Al vespre, hi haurà una mongetada

popular. Se serviran plats de mongetes amb botifarra per 2 euros, i gratuïts, per als que vagin disfressats. A la nit, els joves del poble organitzen un cercabars.

» Dissabte la rua portarà les carrosses i les comparses fins al pavelló a partir de les 5 de la tarda.

Assegurances García Moreno

Agència exclusiva nº 80189/05658015
Lluís García

ZURICH

Zurich Insurance plc,
Sucursal a Espanya
Castellar de n'Hug, 2 baixos
08600 Berga

T. 605 919 298
T. i Fax: 93 822 30 37
e-mail: luis-65@hotm.com
www.zurich.es

Tarot Elena

Els seus sentiments?
Trucarà? Quan? Comprova-ho!
Atiendo personalmente
T. 806 659 592
Visa 972215590

tf. 1,18 - tm. 1,53 Aps 596 Codi 17.600 + 18 a.



NUTRICIÓ



**DINAR TARD
COMPLICA L'ÈXIT DE
LES DIETES**

» Un estudi de la Universitat de Múrcia conclou que l'hora dels àpats també és important en l'èxit o el fracàs de les dietes.

» Els investigadors van fer la prova amb 420 persones. Totes feien una dieta semblant, però unes dinaven d'hora, i les altres, tard, pels volts de les 3. Les que menjaven més tard no van aconseguir aprimar-se tant com les altres.

» Els experts ens recorden que és important no arribar amb molta gana a l'hora de dinar, esmorzant bé i fent un petit àpat a mig matí.

Els usos de l'àcid hialurònic

Es tracta d'un remei del tot natural contra les arrugues

L'àcid hialurònic és una substància que es troba

a l'organisme de manera natural, tant dels humans com dels animals. El mateix organisme el produeix i el sintetitza.

Amb els progressos científics, s'ha aconseguit sintetitzar i fabricar, i avui és utilitzat en medicina estètica per als farcits facials.

Com que s'injecta, es reposa la substància natural de la pell, d'acord amb la necessitat de cada pacient en particular. Amb l'aplicació de l'àcid hialurònic, es



L'àcid hialurònic el produeix l'organisme. ARXIU

recupera el volum i el contorn que s'ha perdut per l'envelliment.

Quan s'aplica als llavis, augmenten, i quan s'aplica en arrugues, l'augment del volum disminueix la profunditat del forat.

Durada dels resultats

Aquest produc-

te es reabsorbeix completament i de manera natural per l'organisme al cap d'aproximadament un any.

És un tractament estètic, fàcil de fer servir, indolor i amb resultats immediats, que permet a les persones que l'utilitzen

tenir un aspecte molt més jove i sa, sense haver de passar per la sala d'operacions i a un preu molt assequible.

Odontologia Berguedana

Pg. Indústria, 16. 1r. 3a. Berga

T. 93 822 23 37. De 9 h a 13 h i de 16 h a 20 h, de dl. a dj. Hores convingudes dv. i ds.

Dr. Sergio Spagnuolo

» **La Clínica Dental Odontologia Berguedana té professionals en implantologia, ortodòncia, odontopediatria i altres serveis per fer front als problemes bucodentals.**

Clinica Dental
Odontologia Berguedana
20% DE DESCOMpte EN TOTS ELS NOSTRES TRACTAMENTS
Passeg de la Indústria 16. 1r. 3a. Berga - Tel.: 938 222 337

Centre Podològic
M. Teresa Veilla Muxí

Professora de la Universitat de Barcelona
Especialistes amb els tractaments més professionals i actuals
Plantilles personalitzades per nens, adults, esportistes, diabètics...
Lluís Millet, 25-27 entl. BERGA
T. 938 212 572

Soluciones Dentals BERGA
De dilluns a divendres de 9 a 22 h i dissabtes hores convingudes
URGENCIES 24h
670 005 005
Concertat amb les companyies dentals més importants
Pere II, 7 baixos A - BERGA - T. 93 822 10 11

DERMATOLOGIA
Dr. Jordi Gil
Pg. de la Rasa dels Molins, 22 · 4t. 2a.
T. 93 821 39 51 · M. 619 54 61 54
08600 BERGA

BERGA SALUT
Constança Gil
PODLOGIA - OSTEOPATIA
FISIOTERAPIA - ACUPUNTURA
DIETETICA - INFERMERIA
GRAN VIA 48 BX. BERGA
Tel. 93 822 03 65
www.bergasalut.com

Alerta amb la grip

Ha entrat ja en fase d'epidèmia al país

La grip ha entrat ja en la fase d'epidèmia. Estem en el moment més intens de la grip al llarg de l'any i, si heu emmalaltit, convé que seguiu alguns consells.

Consells pràctics

El departament de Salut de la Generalitat recomana a tots els malalts de grip seguir una sèrie de mesures generals:

- » Beveu aigua, suc, brous i infusions.
- » Contràriament a les creences populars, les begudes alcohòliques no tenen cap efecte beneficiós.

- » Si no teniu gana, no cal que mengeu aliments sòlids.

- » No fumeu. Pot ser un bon moment per deixar definitivament el tabac.

- » Descansea i feu repòs. Si heu de faltar a la feina, poseu-vos en contacte amb el vostre centre de salut per tramitar la baixa laboral.

- » Quan tingueu la grip, no deixeu cap tractament que estigueu prenent habitualment.

- » Per a la irritació de la gola, van bé els caramels sense sucre.

- » Eviteu tossir i gargarar si no és per treure mocs: quan tossiu, us rasqueu la

gola i augmenteu la irritació i la tos.

- » Tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors de paper en tossir i esternudar, i llenceu-los després de cada ús.

- » Renteu-vos sovint les mans amb aigua i sabó o amb productes que continguin alcohol, especialment després d'haver tossit o esternutat.

Medicació

No hi ha cap medicament que curi la grip però alguns, com els analgèsics i els anti-tèrmics (paracetamol, àcid acetilsalicílic), ajuden a alleujar o a escurçar algunes molèsties com el mal de cap o la febre.

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

ELS CANVIS DURANT LA MENOPAUSA

» La menopausa és un període en el qual les dones pateixen un canvi hormonal, que moltes vegades pot anar acompanyat de símptomes com ara irritabilitat, sofocacions, ansietat, etc., i en ocasions també un augment del pes a causa del canvi en la composició corporal.

» En aquests casos, el millor que es pot fer és dur una dieta equilibrada i controlada en calories que ens ajudi a mantenir el pes o a perdre'l si hem augmentat.

» També és convenient fer exercici, ja que complementa la dieta. Per alleujar la simptomatologia de la menopausa, pot ser



Consulta de dietètica i nutrició

PI. Europa, 7. Berga

T. 680 359 478 Hores convingudes, dilluns i dijous. Bloc de salut: albasmon.blogspot.com

útil ingerir aliments que continguin uns compostos naturals anomenats fitoestrògens.

» L'aliment que més en conté és la soja. Per això, la soja i tots els seus derivats poden ser un bons aliats durant aquest període.



CLÍNICA ODONTOLÒGICA
DEL BERGUEDA

C/ Manso Solà, 34, 1r-2a. · BERGA
T. 938 214 466

www.clinicaodontologicadelbergueda.vpweb.es

PROGRAMA PER LA TERCERA EDAT

Amb el nostre programa destinat a la tercera edat poden beneficiar-se tots els jubilats de:

REVISIÓ GRATUITA PERMANENT
65% DESCOMpte EN HIGIENE DENTAL
15% DESCOMpte EN PRÒTESIS I IMPLANTS
FINANÇAMENT 12-24 MESOS SENSE INTERESSOS

DEMANA LA TARGETA
FIDELITAT
I GAUDEIX DE TOTS
ELS AVANTATGES



Cada carn, una preparació diferent

Podem fer petites coses a casa perquè la carn sigui més gustosa

Evidentment, una bona carn, criada de manera natural i al Berguedà, sempre us donarà més bon resultat. Però no tot és cosa de la carnisseria. Nosaltres, a casa, també podeu fer que la carn sigui més suau i amb una textura més agradable al paladar.

Pel que fa a l'avi-

ram, és bo que hi afegim una mica de llimona quan vulguem coure-la. Al gall dindi, li va bé que el remullem una hora en aigua. Amb pollastre, acostumen a sortir molt bé les maceracions, per exemple amb conyac, all i julivert. Els pits de pollastre queden més bé si els fem a foc lent o mitjà.



La vedella es pot posar amb oli a la nevera. ARXIU

Si volem fer porc, està bé que el freguem amb sal grossa i una mica de timó picat, que emboliquem bé la carn amb un paper film, i que ho deixem a la nevera la nit anterior.

La vedella es pot posar amb all, oli, vi i herbes aromàtiques durant un parell de dies a la nevera. Així serà més gustosa.

Restaurant La Fonda

Ctra. C-16, km 96,3. Berga
T. 93 821 30 80

DI-dj: 8:30-23 h Dv: 8:30-24 h.

Ds: 8-24 h Dg: 8-23 h. Menú

diari: 12 €. Cap de setmana i festius: 18 € (IVA inclòs)



GALTES ESTOFADES AL VI DE PORTO

» Es fregeixen les galtes amb una mica de llard de porc fins que tinguin color mel. S'hi afegeix la ceba i, quan està transparent, s'hi posa el llorer, sal i pebre, juntament amb el vi de Porto, i es deixa reduir a la meitat. Hi afegim les peres pelades i tallades fins que siguin daurades.

EL PRIMER PLAT

LASSANYA DE CARN I VERDURES

» Per fer la salsa de carn i verdura, en una paella, poseu oli calent i feu un sofregit amb ceba molt picada i un gra d'all. Quan comenci a agafar color, afegiu-hi una pastanaga, una albergínia tallada a daus petits, i uns xampinyons laminats. Quan hagi saltejat, afegiu-hi la carn.

» Quan la carn estigui mig feta, afegiu-hi tomàquet triturat, i mantingueu-ho al foc uns 20 minuts, afegint-hi al final sal, pebre i orenga.

» Comprreu làmines de lassanya precuinades. Mulleu-les en aigua calent durant uns minuts.



» Cobriu una safata apta per anar al forn amb làmines de lassanya, poseu-hi una capa de salsa de carn i verdura, més capes de pastes i salsa, i així fins que acabeu amb una capa de pasta.

» Feu una beixamel, cobriu amb ella la lassanya, i espoleu-hi formatge parmesà acabat de ratallar.

» Poseu-ho al forn a 180 graus 15 minuts fins que el formatge estigui gratinat.

LES POSTRES

PASTÍS DE PASTANAGA AMB COBERTURA

Ingredients

» 2 tasses de farina
» 2 t. de sucre
» 2 culleretes de bicarbonat
» 2 culleretes de canyella
» Mitja cullerada de sal
» Una tassa d'oli
» 4 ous
» 3 tasses de pastanaga ratallada crua
» 1/2 tassa de nou moscada
» 1 paquet de formatge cremós del tipus Philadelphia
» 450 g. de sucre en pols
» 2 culleretes de vainilla

Preparació

» Per al pastís: barregeu la farina, el sucre, el bicarbonat, la canyella, la sal, i l'oli i bateu-ho.



» Afegiu-hi els ous d'un en un i les pastanagues. Bateu-ho 5 minuts i poseu-hi les nous.

» Poseu-ho al forn a 180 graus durant una hora.

» Per a la cobertura: bateu la mantega fins que estigui feta crema, poseu-hi el formatge tebi, juntament amb el sucre i la vainilla.

» Bateu-ho tot bé i escampeu una capa de cobertura sobre el pastís. Podeu acabar-ho amb nou moscada als costats.

3

RACONS DEL
BERGUEDA

Marededeus

01 PALLER. BAGÀ
» El santuari de Paller, a Bagà, fa pocs anys que es va rehabilitar.

02 QUERALT. BERGÀ
» Li falta de tot, però, tot i això, Queralt és un dels indrets més únics del Berguedà.

03 FALGARS. LA POBLA
» Té, fins i tot, una dansa pròpia, i el camí que hi porta és agradable per fer una bona caminada.



El Pont 25 d'Abril, el més emblemàtic de la ciutat, retratat des d'un mirador alt del barri d'Alfama. ARXIU

L'EXCURSIÓ



EL LLOBREGAT AL PAS PER CAL ROSAL

» El Llobregat passa pel bell mig de Cal Rosal, amb obres interessants com el pont d'Orniu. Travessant el pont, en un petit passeig, arribem a l'església d'Obiols.

L'ESCAPADA

EL MERCAT DE FERIA DE SEVILLA

» El mercat amb més tradició i més singular de Sevilla és el que hi ha al carrer Feira. Les parades, plenes de colors, es completen amb La Cantina, un espai de bars.

'Saudades' de Lisboa

La capital portuguesa té racons més que desconeguts



Si alguna vegada anat a Portugal, segur que sabreu què són les *saudades*: una nostàlgia immensa per l'enyorança de la terra.

Ara és hora de fer-vos passar les *saudades* aprofitant un cap de setmana llarg: des de Catalunya, Portugal és el destí internacio-

nal més econòmic, i val la pena aprofitar-ho.

Lisboa destaca pels enormes desnivells: tan aviat ets a dalt com a baix. A dalt, valen molt la pena el castell de São Jorge i els Miradouros de Graça i de São Pedro de Alcântara, tots tres amb vistes privilegiades de tres punts diferents de la ciutat.

Cais do Sodré

Una emblemàtica estació de tren al costat del riu Tajo, convertida ara en monument d'interès

nacional, s'ha convertit en l'epicentre de la ciutat moderna, amb cafès, pubs i bars de nit. Destaca la Pensão Amor, un antic prostíbul que ara és un bar i la seu d'uns tallers artístics.

Pujant del Cais do Sodré fins al Bairro Alto, l'ànima nocturna de la ciutat, trobareu el barri del Chiado, el més senyorial i noble, amb algunes de les millors botigues de Portugal.

El barri dels 'moros'

La Mouraria s'ha tornat en els últims

temps un dels pols d'atracció més interessants: és un barri en plena rehabilitació (no us perdeu el nou Largo do Intendente), el més multicultural de la ciutat i amb una història apassionant al peu del castell.

EL PRESSUPOST

» Vueling i TAP us porten a Lisboa per poc més de 100 euros, anada i tornada, i si trobeu ofertes, fins i tot per menys.

» L'allotjament més interessant és al Chiado i a la plaça Martim Moniz.

ID.7 - ZONA CENTRE
Pis de 100m2, reformat, moblat, amb menjador estar, cuina, 4 hab. 2 banys i calefacció. C. inclosa. **PREU: 350€**



ID.231 - SANTA EULÀLIA - Pis de 80m2, moblat, reformat amb menjador estar, cuina amb sortida a la galeria, 3 habitacions (1 doble), bany, calefacció i traster. C. inclosa. **PREU: 350€**



ID.232 - ZONA PASSEIG DE LA PAU
Pis de 85m2, seminou, moblat, amb menjador estar, cuina, 3 hab. (2 dobles), 1 bany auxiliar, 1 bany complet, calefacció i balcó. C. inclosa. **PREU: 500€**



ID.207 - PASSEIG DE LES ESTASELLES
Dúplex de 110m2, seminou. Planta 1a: Menjador estar, cuina, 2 habitacions, bany i cambra de rentar. Planta 2a: Estudi, 1 habitació vestidor i terrassa solarium. Sol tot el dia. Situació excel·lent. Pàrquing inclòs. Comunitat inclosa. **PREU: 550€**

ID.222 - ZONA FONT DEL ROS - Pis de 55m2, moblat, amb menjador estar, cuina, 2 hab. bany i cambra de rentar. Comunitat inclosa. Opció a pàrquing. **PREU: 380€**



ID.223 - ZONA PLAÇA TARASCÓN - Pis de 60m2, moblat, amb menjador estar, cuina, 2 habitacions (1 doble amb armari encastat), bany i safareig. Comunitat inclosa. **PREU: 300€**



ID.206 - ZONA CAMP DE FUTBOL - Apartament de 50m2 amb menjador estar, cuina, 2 habitacions amb armari encastat, bany i calefacció. C. inclosa. **PREU: 350€**



ID.64 - ZONA PISCINES
Pis de 50m2, moblat, amb menjador estar, cuina americana, 2 habitacions (1 doble), bany, balcó i calefacció. C. inclosa. **PREU: 330€**



ID.19 - PLAÇA CIUTAT
Pis de 45m2, reformat, moblat, amb menjador estar, cuina americana, 1 habitació, 1 bany complet i calefacció. C. inclosa. **PREU: 270€**

ID.34 - ZONA FONT DEL ROS - Pis de 55m2, moblat, amb menjador estar, cuina, 2 habitacions (1 doble) amb armari encastat, bany complet, balcó i calefacció. Comunitat inclosa. **PREU: 325€**



ID.235 - ZONA RASA DELS MOLINS - Pis de 80m2, amb menjador estar, cuina, 3 habitacions, 2 banys i calefacció. **PREU: 375€**



ID.230 - ZONA CARRER ROSER - Pis de 100m2 d'origen amb menjador, cuina, 4 habitacions, bany i balcó. **PREU: 250€**



ID.87 - RASA DEL CANYET - Pis de 90m2, menjador estar amb llar de foc, 4 habitacions (1 doble), cuina, bany complet, lavabo i rebost. Comunitat inclosa. **PREU: 350€**



ID.82 - PLAÇA DEL FORN - SANT FRANCESC - Pis de 55m2, nou planta baixa amb menjador, cuina, 2 habitacions amb armari encastat i bany. Opció a pàrquing. **PREU: 270€**

ID.79 - PASSEIG DE LA INDÚSTRIA - Pis de 70m2, amb menjador estar, cuina office, 2 habitacions dobles, bany, cambra de rentar i traster. **PREU: 360€**



ID.57 - PLA DE L'ALEMANY - Pis de 50m2, seminou. Menjador estar amb sortida al balcó, cuina americana amb electrodomèstics, 2 hab. bany i calefacció. C. inclosa. **PREU: 320€**



ID.255 - GIRONELLA
Pis de 115m2, en molt bon estat, moblat, amb menjador estar, cuina, 3 habitacions dobles, 1 despatx, 2 banys, cambra de rentar, terrat de 30m2, traster i calefacció. **PREU: 350€**



ID.11 - AVIÀ - Pis de 50m2, moblat, amb menjador estar, cuina americana, 1 habitació, bany, traster i pàrquing. C. inclosa. **PREU: 350€**



ID.103 - GIRONELLA
Pis de 73m2, seminou, amb menjador estar, cuina, 2 hab. dobles, 1 bany, cambra de rentar, calefacció i ampli balcó. Pàrquing opcional. **PREU: 300€**



ID.94 - GIRONELLA
Apartament de 40m2, seminou, moblat, amb menjador estar, cuina americana, 1 hab. bany, calefacció i ampli balcó. C. inclosa. **PREU: 250€**



ID.30 - AVIÀ - Pis de 70m2, moblat, d'estil rústic amb menjador estar, cuina, 3 hab. (2 dobles, 1 despatx), bany, cambra de rentar, balcó i terrassa. **PREU: 350€**



ID.214 - BERGA - GRAN VIA - Local comercial de 280m2, condicionat, per qualsevol tipus de negoci o oficines. **PREU: 600€**



ID.240 - CARRER MAJOR - Local comercial de 100m2 més banys, magatzem i soterrani. Accés per façana principal i posterior. **PREU: 800€**



Venda



PLA DE L'ALEMANY - 045C

» Pis seminou de 75 m2, menjador-estar, cuina amb safareig, 3 habitacions, bany, lavabo i balcó. Pàrquing amb traster. **100.000 € PIRINEU 2000**



PLA DE L'ALEMANY - 044C

» Pis de 50 m2, menjador-estar, cuina, 2 habitacions, bany, calefacció, terrassa, jardí bodega i pàrquing. **65.000 € PIRINEU 2000**

BERGA - PÀRQUINGS

» Pàrquings en venda. **a partir de 4.000 € PIRINEU 2000**



ZONA HOSPITAL - 130C

» Dúplex seminou de 87 m2, menjador, cuina, 3 habitacions, 2 banys i traster. Dues places d'aparcament. **165.000 € PIRINEU 2000**



AVIÀ - 041F

» Casa de 210 m2. Garatge per a dos cotxes a nivell de carrer. 1a planta: menjador, cuina, habitació i bany. 2a planta: 2 habitacions i lavabo. **155.000 € PIRINEU 2000**

ZONA CENTRE - 051

» Dúplex de 70 m2. 1a planta: menjador amb llar de foc i cuina. 2a planta: 2 habitacions i bany. Calefacció. **60.000 € PIRINEU 2000**



AVIÀ - 090D

» Pis de 60 m2 amb menjador-estar, cuina, 3 habitacions i 1 bany. Bones vistes! **70.000 € PIRINEU 2000**

Lloguer



SALVADOR ESPRIU - ID.18

» Dúplex de 70m2, moblat. 1a planta: menjador, cuina i lavabo. 2a planta: 2 habitacions, 1 bany i terrassa solàrium. Comunitat inclosa **400 € PIRINEU 2000**

GIRONELLA - PÀRQUINGS

» Pàrquings al carrer Olvan Alt. **Des de 25 € PIRINEU 2000**



ZONA CAMP DE FUTBOL - ID.47

» Pis de 50m2, moblat, menjador-estar, cuina americana, 2 habitacions, bany, balcó, calefacció i ascensor. **360 € PIRINEU 2000**



ZONA PL. TARASCON - ID.13

» Pis de 110 m2, reformat, menjador amb llar de foc, cuina, 4 habitacions, bany, lavabo, traster i calefacció. **325 € PIRINEU 2000**

ZONA CENTRE - ID.46

» Pis de 55 m2, semimoblat, menjador-estar, cuina, 2 habitacions, bany i calefacció. Comunitat inclosa. **250 € PIRINEU 2000**



XALET - CASTELL DE SANT FERRAN - ID.234

» Xalet de 154 m2, moblat, reformat, menjador, cuina, 5 habitacions, bany, lavabo i calefacció. Parcel·la de 500 m2. **700 € PIRINEU 2000**

PLA DE L'ALEMANY - ID.57

» Pis de 50 m2, menjador, cuina amb electrodomèstics, 2 habitacions, bany, balcó, calefacció. Comunitat inclosa. **320 € PIRINEU 2000**

Directori

PIRINEU 2000
c. Bruc, 3. Berga
T. 93 822 20 82
pirineu2000.com
Correu:
immobiliaria@
pirineu2000.com

Guia de professionals



ANUNCIA'T AQUÍ PER NOMÉS 10 EUROS

Més info: 618813778

Disseny gràfic

Imagistan

c. Francesc Macià, 12
Berga
Pàgines web,
il·lustracions, disseny
gràfic.
www.imagistan.com
imagistan@imagistan.com
T. 93 824 82 01

Neteja

Més Polit

c. Guillem de Berguedà,
11.
Berga
Tot tipus de neteges i
serveis per a particulars i
empreses
T. 93 822 31 72
M. 695 177 453

Pintura

Berpintur

Pl. Cim d'Estela, 9
Berga
Aplicacions de pintura
industrial i decorativa.
Ofertes i promocions a
www.berpintur.com
T. 93 821 07 15
M. 639 488 227

Restauració

Restaurant Baix Berguedà

c. Ripoll, 2
Borredà
Bufet de primers i postres.
Segons a escollir carn i
peix. Menú diari i festiu
tot l'any. Ball el segon
divendres de cada mes
T. 93 823 90 60

Transports

Multiserveis Comarcals Berga

Transport urgent a la
carta
24 h - 365 dies
Tracte personalitzat
Transports a qualsevol
indret de la comarca o de
l'Estat
T. 616 429 569



òptica
caballé



**FINS AL
50%
DE DTE.**



òptica
caballé

*Els teus optometristes
de confiança!*

*Maria Caballé
Òptica-Optometrista*

Passeig de la Pau, 14 · 08600 BERGA · 938 220 765 / 938 210 203

